

બેનોના આરોગ્ય માટે આર્ય દ્વારા પ્રકાશિત પુસ્તિકાઓ

કાચી ઉંમરની વાતો



સગર્ભાવસ્થા અને કાળજી



સલામત સુવાવડ



સુવાવડ પછી



શેર માટીની ખોટ



બહેનોના રોગો



બાળક ક્યારે



મેનોપોઝ



આવૃત્તિ : બીજી, જુલાઈ-૨૦૧૧

કિંમત રૂા. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૯૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રક : માર્ક કિએશન - ૯૯૭૪૦૦૯૨૮૬

ખોરાકની ઉણપ

(એનિમીયા, રતાંધળાપણું, ગલગાંઠ, મોં આવવું...)



-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

આપણે રોજંદા ખોરાકમાં રોટલી, દાળ, ભાત, અને શાકભાજી, કચુંબર ખાતા હોઈએ છીએ. ‘સમતોલ આહાર’ માટે લીલાં શાકભાજી, ફળ અને દૂધ ખૂબ જરૂરી છે, કેમ કે એની અંદર જે તત્વો રહેલાં હોય છે તે ફક્ત અનાજ-કઢોળ ખાવાથી નથી મળતા.

આ તત્વો છે : વિટામીન અને ખનિજક્ષાર. તે આપણા શરીરના કાર્યો માટે ઘણાં ઉપયોગી છે. જો તે પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળે તો શરીરમાં તેની ઉણપ (ખામી) પેદા થાય. આ વિટામીન-ખનિજ ક્ષારની રોજની જરૂરિયાત ખૂબ જ ઓછી છે, છતાં તેની ઉણપ થવાથી ઘણી તકલીફો થઈ શકે છે.



આયર્નની ઉણપથી એનિમીયા (પાંડુરોગ) થાય.



વિટામીન-એની ઉણપથી સ્તાંઘળાપણું થાય.



વિટામીન-બીની ઉણપથી મોં આવે.



આયોડિનની ઉણપથી ગલગાંઠ (ગોઈટર) થાય.

આપણે ત્યાં આ બધા રોગો વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. અહીં આપણે તે વિશે જરૂરી જાણકારી મેળવીએ.

એનિમીયા (પાંડુરોગ)

આયર્નની ઉણપ

કહેવાય છે કે પાંચ પાંડવોના પિતા પાંડુરાજા ફિક્કા દેખાતા હતા, થોડું કામ કરે અને થાકી જતા. આ પાંડુરાજાના નામ પરથી પાંડુરોગ નામ પડ્યું છે. આને જ અંગ્રેજીમાં “એનિમીયા” કહેવાય છે. એનિમીયા એટલે કે લોહી ફીક્કું પડવું, જરા-જરામાં થાકી જવું અને ચક્કર આવવા. આ ખૂબ જ સામાન્ય રોગ છે. આપણે ત્યાં આશરે 50% થી 90% લોકોમાં અને ખાસ કરીને સગર્ભાસ્ત્રીઓમાં એનિમીયા વધુ જોવા મળે છે.

એનિમીયા એટલે શું ?

- દરેક પુખ્તવયની વ્યક્તિના શરીરમાં આશરે ૫-૬ લીટર જેટલું લોહી ફરતું હોય છે. આ લોહીનો લાલ રંગ હિમોગ્લોબીન નામના તત્વને લીધે દેખાય છે. રક્તકણમાં આવેલ આ હિમોગ્લોબીન આપણા આખા શરીરના બધા ભાગોમાં પ્રાણવાયુને પહોંચાડવાનું કામ કરે છે.
- આ હિમોગ્લોબીન બનાવવા માટે શરીરને મુખ્યત્વે લોહતત્વ(આયર્ન) તેમજ ફોલીક એસિડ અને વિટામીન જેવા તત્વની જરૂર પડે છે. આ તત્વો આપણને ખોરાકમાંથી મળે છે.
- આપણે જે ખોરાક ખાઈએ તેમાં જો લોહતત્વનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો હિમોગ્લોબીન ઓછું બને છે, પરિણામે એનિમીયા (પાંડુરોગ) થાય છે.



દરદીને શું ફરિયાદ હોય ?

- લોહીમાં હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો શરીરના કોષોને પ્રાણવાયુ ઓછો મળે છે. દરદીને ખૂબ અશક્તિ લાગે છે, રોજીંદું કામ કરવાથી થાક લાગે, ચાલવાથી હાંફ-ચડે, હાથ-પગ પાણી પાણી થાય, આંખે અંધારા આવે, શરીર દુખે, સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય વગેરે થાય છે.

- આ ઉપરાંત હિમોગ્લોબીન ખૂબ ઓછું હોય તો શરીર ફિક્કું (સફેદ) દેખાય. ખાસ કરીને આંખ-જીભ-નખ તપાસતા તે સફેદ જણાય. (જે સામાન્ય રીતે ગુલાબી-લાલ રંગના હોય છે.)



- લાંબા ગાળાથી થયેલ એનિમીયામાં નખ ચમચી જેવા દેખાય છે, એટલે કે નખની અંદર ખાડો પડે, અને શરીરે સોજા ચડે છે.



એનિમીયાની શરીર પર શું અસર થાય ?

- રોજીંદું સામાન્ય કામકાજ પણ થાય નહીં, અશક્તિ, થાક વધારે લાગે.
- શરીરમાં રોગ સામે લડવાની શક્તિ ઘટી જાય, તેથી જલદીથી બિમાર પડી જવાય.
- નાના બાળકનો વિકાસ રૂંધાય, તેથી તેનો બધી બાબતમાં નબળો દેખાવ થાય, તે ભણવામાં પણ પાછળ પડે. તે રમત-ગમતમાં બરાબર ભાગ ના લઈ શકે, હાંફી જાય.
- સગર્ભાસ્ત્રીને કસુવાવડ થઈ જાય, બાળક અધૂરા માસે જન્મે કે નબળું બાળક જન્મે. જો એનિમીક સ્ત્રીને સુવાવડ દરમ્યાન ખૂબ લોહી પડે તો બેન ગંભીર થઈ જાય, તેનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે.
- જો એનિમીયા સતત રહે તો લાંબા ગાળે હૃદય પણ પહોળું થઈ જાય અને શરીરે સોજા આવે. સામાન્ય લાગતો એનિમીયાનો દરદી ગંભીર બની શકે છે.



કયા ખોરાકમાંથી લોહતત્વ વધુ પ્રમાણમાં મળે ?



- લોખંડના મૂળતત્વને લોહતત્વ (આયર્ન) કહે છે. લોહતત્વ એક જાતનું ખનિજ છે. તે ખાસ કરીને લીલા શાકભાજી અને તરબૂચ જેવાં ફળોમાં વધુ હોય છે. લીલા પાનના શાકભાજી જેવા કે મેથીની ભાજી, સૂવાની ભાજી, પાલક, તાંદળજોમાં ખૂબ પ્રમાણમાં હોય છે.
- આ ઉપરાંત કાળાતલ, ખજૂર, ગોળ, પૌઆ, અસારીયાના બી, મટન-મચ્છી જેવા ખોરાકમાં પણ લોહતત્વનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, તેથી આવો ખોરાક નિયમિત રીતે ખાવો જોઈએ.
- વિટામીન-સી ધરાવતા ખોરાકની હાજરીમાં લોહતત્વ આંતરડામાં સારી રીતે શોષાય છે. વિટામીન-સી, આમળા, જમરૂખ, લીંબુ જેવા ખાટા ફળોમાં વધુ હોય છે, આથી ભાજીની સાથે આમળા, જમરૂખ જેવા ફળો પણ ખાસ ખાવા જોઈએ. ચા-કોફીમાં ટેનિન નામના તત્વને લીધે લોહતત્વનું શોષણ ઓછું થાય છે.

એનિમીયા કયા કયા કારણોથી થાય છે ?

ખોરાકમાં આયર્નની ઉણપ :

- એનિમીયા થવાનું સૌથી સામાન્ય કારણ લોહતત્વ ઓછું હોય તેવો ખોરાક, એટલે કે ખોરાકમાં લીલા-શાકભાજીનો અભાવ, જેથી લોહીમાં હિમોગ્લોબીન ઓછું બને છે.



આંકડી કૃમિને લીધે :

- આંકડી કૃમિ થયા હોય તો તે આંતરડામાંથી દરરોજ થોડું લોહી ચુસતા રહે છે, તેથી એનિમીયા થાય. આ આંકડી કૃમિ સંડાસમાં નરી આંખે દેખાતા નથી. તેને ફક્ત માઈક્રોસ્કોપમાં જ જોઈ શકાય છે.

સગર્ભાબેનમાં ખાસ થાય :

- સગર્ભાબેનને આયર્નની જરૂરીયાત વધુ હોવાથી તેમને વધુ પ્રમાણમાં એનિમીયા થાય છે કારણકે, સગર્ભાબેનના શરીરમાંથી લોહતત્વ તેમજ બીજા તત્ત્વો ખેંચીને ગર્ભમાં લોહી બને છે. તેથી જ દરેક સગર્ભાબેને આયર્નની ગોળી ૩-૪ મહિના ખાવી ખૂબ જરૂરી છે.



વધુ માસિક આવવું :

- શરીરમાંથી કોઈપણ કારણસર વધુ લોહી વહી જાય, જેમ કે ખૂબ માસિક આવે કે લાંબા સમય સુધી માસિક ચાલુ રહે, હરસ થયા હોય જેથી મળ વાટે લોહી પડ્યા કરે તો પણ એનિમીયા થાય.
- લાંબા સમયથી જેને મેલેરીયા હોય તેને પણ એનિમીયા થઈ શકે છે.



નિદાન (એનિમીયા છે એવી ખબર કેવી રીતે પડે)

- આપણે જોયું કે લોહીનો લાલ રંગ રક્તકણમાં આવેલા હિમોગ્લોબીનને લીધે હોય છે. લેબોરેટરીમાં લોહીમાં હિમોગ્લોબીન કેટલું છે તે માપી શકાય છે. આ માટે આંગળીમાંથી ફક્ત એક જ ટીપું લોહી લેવાનું હોય છે.



- સામાન્ય રીતે હિમોગ્લોબીન ૧૨-૧૪ ગ્રામ% વચ્ચે હોવું જોઈએ. જો તે ૮-૧૧ ગ્રામ% વચ્ચે હોય તો સાધારણ એનિમીયા કહેવાય, પણ જો તે ૮ ગ્રામ% થી પણ ઓછું હોય તો ગંભીર એનિમીયા કહેવાય.



- આની સારવાર કરવી જ પડે, નહીંતર ખૂબ અશક્તિ લાગે, કોઈ કામ થાય નહીં. છેવટે શરીરે સોજા ચડે અને હૃદય પણ પહોળું થાય.

સારવાર

- સૌ પ્રથમ તો લોહી ફિક્કું પડવાના કારણો જાણી તેની સારવાર કરવી પડે. જેમકે વધુ માસિક આવવું, હરસ થવા, આંકડી કૃમિ કે લાંબા સમયથી મેલેરીયા હોય.
- આપણા રોજિંદા ખોરાકમાં લોહતત્વની જરૂરીયાત આશરે ૨૫-૩૦ મિ.ગ્રા. જેટલી હોય છે, આથી લોહતત્વવાળો ખોરાક, ખાસ કરીને એક વાડકી જેટલા લીલા પાનના શાકભાજીનું શાક તેમજ કંચુબર રોજના ખોરાકમાં ખાવું જોઈએ.



- આ ઉપરાંત આયર્ન (લોહતત્વ)ની ગોળી લેવી પડે. આ ગોળી સવાર-સાંજ જમ્યા પછી લેવી. ખાસ તો આ ગોળી લાંબા સમય સુધી એટલે કે ૩-૪ મહિના લેવી ખૂબ જરૂરી છે, કારણકે હિમોગ્લોબીન ધીરે ધીરે વધે છે. ગોળીને લીધે મળ કાળો થાય એ સામાન્ય બાબત છે.



- આ આયર્નની ગોળી સસ્તી હોય છે. દરેક સરકારી દવાખાનામાં તે મફત મળે છે. ગામોમાં સગર્ભાબેનને, ઘાત્રીમાતાને અને કિશોરીઓને મમતા દિવસે નર્સબેન આપે છે. આંગણવાડી કાર્યકર પાસે પણ આ ગોળી પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે.
- મેડીકલ સ્ટોર્સમાં આયર્નની ગોળી અને આયર્નના સિરપ જાતજાતના નામોથી મળે છે, આમાંથી મોટા ભાગની ગોળી અને સિરપ મોંઘા હોય છે. આ બધી જ આયર્ન દવાની અસર લગભગ સરખી જ હોય છે. ઘણાંને એવું હોય કે વેચાતી મોંઘી ગોળી-દવા વધારે સારા હોય ! ખરેખર એવું નથી.
- એવી જ બીજી પણ એક ગેરમાન્યતા છે કે શક્તિના ઈજેક્શનો અને ગ્લુકોઝના બાટલા ચડાવવાથી ખૂબ શક્તિ મળે છે. પરંતુ તેમાં આયર્ન હોતું નથી. તેથી એનિમીયા હોય તો ઈજેક્શન-બાટલાની જરૂર નથી. એટલો ફરક પડે કે આ બધાથી ખીરસા ખાલી થાય અને માનસિક રીતે સંતોષ થાય. ખરેખર તો એનિમીયા હોય તો આયર્નની ગોળી જ લાંબો સમય લેવી જરૂરી છે.
- ઘણાંને આયર્નની ગોળી લીધા બાદ સહેજ ઉબકા-ઉલટી, કબજિયાત, ઝાડા કે અપચો જેવું લાગે છે. પણ ગોળી ચાલુ રાખવાથી થોડા સમયમાં આ તકલીફો દૂર થઈ જાય છે. છતાં જો ઉબકા કે અન્ય તકલીફ ચાલુ રહે તો ડોક્ટરને પૂછી બીજી જાતની આયર્નની ગોળી લઈ શકાય.



ઘણાં એનિમીયાને જ કમળો માની તે ઝરાવે છે કે ડામ મુકાવે છે. કમળો એ વાયરસથી થતો ચેપી રોગ છે. તેમાં આંખના ડોળાનો સફેદ ભાગ પીળો દેખાય તેમજ પેશાબ હળદર જેવો પીળો થાય છે. જ્યારે એનિમીયામાં પેશાબનો રંગ આછો પીળો જ હોય છે અને શરીર ફીક્કું દેખાય છે. આમ એનિમીયા અને કમળો એ બંને અલગ રોગો છે.

કોને એનિમીયા વધુ થાય છે ?

પાંચ વર્ષથી નાના બાળકોને, કિશોરાવસ્થાની ઉંમરે, સગર્ભાબેનને તેમજ ઘાત્રીમાતાને એનિમીયા વધુ થાય છે.

પાંચ વર્ષથી નાનું બાળક અને એનિમીયા



- જન્મ બાદ પહેલાં ૬ મહિના જો બાળક પૂરેપૂરું ધાવણ લેતું હોય તો તેને પૂરતી શક્તિ અને જરૂરી ખોરાકના બધા ઘટકો ધાવણમાંથી મળી રહે છે.
- ૬ મહિના બાદ તેને ઉપરથી ઢીલો, પોચો ખોરાક આપવો પડે. તેમાં પણ લીલા શાકભાજીનો સૂપ, ફળોનો રસ ઉમેરવા પડે. જો બાળકને શાકભાજી અને ફળફળાદિ અપાય નહીં તો તેને એનિમીયા થઈ શકે છે. આમ નાના બાળકને પૂરતા અને બધી જાતના ખોરાકની જરૂર છે.
- જો બાળક અધુરા માસે જન્મ્યું હોય અથવા તેની જીભ-નાખ ફીક્કા લાગે, તે જરા જરામાં થાકી જાય તો તેને આયર્ન અને વિટામીનના ટીપાં આપવાની જરૂર છે.
- નાના બાળકને આંકડી કૃમિ થયા હોય તો પણ તેને એનિમીયા થઈ શકે છે. બાળકને આલ્બેન્ડાઝોલની એક ગોળી આપવી.

કિશોરાવસ્થા અને એનિમીયા

- ૧૨ થી ૧૮ વર્ષની ઉંમર વચ્ચે દરેક છોકરા-છોકરીના શરીરનો વિકાસ ખૂબ ઝડપથી થાય છે. ખાસ તો ઊંચાઈ વધે છે અને આજ વર્ષોમાં છોકરીઓને માસિક આવવાની શરૂઆત પણ થાય છે.
- સામાન્ય રીતે માસિક દરમ્યાન ત્રણ-ચાર દિવસમાં આશરે ૪૦-૫૦ મીલી. જેટલું લોહી શરીરમાંથી નીકળતું હોય છે. જો વધુ માસિક આવે તો વધુ લોહી વહી જાય. શરીરમાં લોહી આયર્નમાંથી બને, આમ ઝડપથી વધતી છોકરીઓને આ ઉંમરે આયર્નની જરૂરીયાત વધે છે.
- હાલ આપણે ત્યાં માધ્યમિક શાળામાં ભણતી છોકરીઓને અઠવાડિયામાં એક આયર્નની ગોળી આપવામાં આવે છે. જેનાથી છોકરીઓને ઘણો ફાયદો થાય છે. શાળામાં ન જતી કિશોરીઓને પણ દર અઠવાડિયે આંગણવાડીમાંથી ગોળીઓ આપવામાં આવે છે.



છોકરીઓને જો નિયમીત આયર્નની ગોળી આપવામાં આવે તો એનિમીયાનો દર ઘટે છે. આનો ફાયદો છોકરીઓને સગર્ભાવસ્થા વખતે તો થાય છે, સાથે સાથે અભ્યાસમાં પણ એકાગ્રતા વધે છે અને શારીરિક ચપળતા વધે છે.

સગર્ભાવસ્થા અને એનિમીયા

- માના લોહીમાંથી બાળકનું લોહી બને છે, તેથી સગર્ભાવસ્થા વખતે લોહતત્ત્વની જરૂરીયાત ખૂબ વધી જાય છે. આ જરૂરીયાત લોહતત્ત્વથી ભરપૂર ખોરાક લેવા છતાં પૂરી થતી નથી.
- આથી એનિમીયા ના હોય તો પણ દરેક સગર્ભાબેને પાંચમાં મહિનાથી તે સુવાવડ સુધી રોજની આયર્નની ગોળી લેવી જ જોઈએ, અને જો એનિમીયા હોય તો સવાર-સાંજ એમ બે વાર આયર્નની ગોળી લેવી.

- ઘણી સગર્ભાબેનને છેલ્લા મહિનાઓમાં ખૂબ થાક લાગે, અશક્તિ લાગે અને કામ કરવાનું મન ના થાય તેવું થાય છે. મહિના રહ્યા હોય એટલે આવું તો થાય તેમ માની લઈ સગર્ભાબેન દવા લેતી નથી.
- આયર્નની ગોળી ગરમ પડતી નથી. પણ જો માફક ના આવે અને ઉલટી-ઉબકા જેવી તકલીફ થાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લઈ આયર્નની ગોળીનો ડોઝ ઓછો કરી શકાય કે ગોળી બદલી શકાય.



ધાત્રીમાતા અને એનિમીયા

- બાળક જો ધાવણ પૂરેપૂરું લેતું હોય તો માને એક દિવસમાં આશરે એક થી દોઢ શેર જેટલું દૂધ ઉતરે છે. દૂધ માએ લીધેલા ખોરાકમાંથી જ બને છે. આ દૂધમાં થોડા પ્રમાણમાં લોહતત્ત્વ પણ હોય છે.
- આથી જ ધાત્રીમાતાએ પણ લોહતત્ત્વવાળો ખોરાક એટલે કે લીલા શાકભાજી-ફળ દરરોજ ખાસ ખાવા જોઈએ.
- ઘણાં ઘરોમાં સુવાવડ બાદ સવા મહિનો મા ને અમુક જ ખોરાક જેમ કે ફક્ત રોટલી અને મગ કે મગની દાળ જેવી એક-બે વસ્તુ જ આપે છે. ખરેખર તો માએ પોતાની અને બાળકની તંદુરસ્તી માટે બધી જ જાતનો ખોરાક લેવો જોઈએ.
- દરેક ધાત્રીમાતાને ત્રણ મહિના સુધી આયર્નની ગોળી લેવી જોઈએ. આ ઉપરાંત જો બેનને થાક લાગતો હોય, તે ફીક્કી દેખાતી હોય, તેને સુવાવડ બાદ ખૂબ લોહી પડ્યું હોય તો તેને એનિમીયા હોઈ શકે, તેણે સુવાવડ બાદ વધુ મહિના સુધી આયર્નની ગોળી લેવી જોઈએ.



રતાંઘળાપણું (વિટામીન-એ ની ઉણપ)

રતાંઘળાપણું એટલે કે રાત્રે આંખુ દેખાય અથવા તો ના દેખાય, પણ દિવસના બરાબર ચોખ્ખું દેખાય.



કેમ થાય છે. ?

આપણા ખોરાકમાં ૬ પ્રકારના વિટામીન હોય છે. વિટામીન-એ, વિટામીન-બી કોમ્પ્લેક્સ, વિટામીન-સી, વિટામીન-ડી, વિટામીન-ઈ અને વિટામીન-કે.

ખોરાકમાં વિટામીન-એ ની ઉણપ હોય તો રતાંઘળાપણું થાય છે.

કયા ખોરાકમાં વિટામીન-એ વધુ પ્રમાણમાં હોય ?

- વિટામીન-એ ખાસ કરીને લીલાપાનની શાકભાજીઓમાં તેમજ પીળા રંગના ફળોમાં વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે ત્યાં ઘણી જાતની લીલી ભાજી જેમકે મેથી, પાલક, તાંદળજો, સુવાની ભાજી, સરગવાની ભાજી, અળવીની ભાજી, માટલાની ભાજી એમ આશરે ૨૦-૨૫ જાતની ભાજીઓ વાડામાં કે ખેતરમાં ઉગતી હોય છે. આ બધી જાતની લીલી ભાજીમાંથી વિટામીન-એ મળે છે.
- પીળા ફળો એટલે કે પાકી કેરી, પપૈયું, કોળું, ગાજરમાં પણ વિટામીન-એ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. આ ઉપરાંત દૂધ, દહીં, માખણ તેમજ ઈંડા, મચ્છી, કલેજામાં પણ વિટામીન-એ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે.



રાંઘતી વખતે બધા વિટામીન જળવાઈ રહે તે માટે શું કાળજી લેવી ?

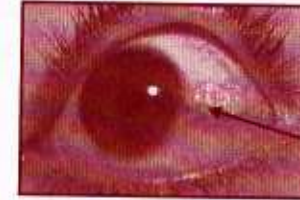
- તાજા શાકભાજી જ ખાવા તેમજ તેને સૂર્યપ્રકાશ ના લાગે તેવી જગ્યાએ મૂકી રાખવા.
- શાકને પહેલાં બે-ત્રણ પાણીથી ધોઈને પછી સમારવું. સમારીને પછીથી ધોવાથી વિટામીન-એ નીકળી જાય છે.
- જરૂર પૂરતું જ શાક ચડાવવું, શાકને ખૂબ તાપે ચડાવવાથી, લાંબા સમય સુધી ચડાવવાથી તેમાંથી ઘણાં ખરા વિટામીન ઓછા થઈ જાય છે.



વિટામીન-એ ના અન્ય ફાયદા

- વિટામીન-એ આંખ માટે તો જરૂરી છે જ, પણ તે શરીરમાં બીજી રીતે પણ ખૂબ ઉપયોગી છે. તે શરીરમાં રોગ સામે લડવાની શક્તિ વધારે છે. તેનાથી ચેપી રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.
- નાના બાળકને ઝાડા, વરાઘ કે ઓરી જેવા રોગો થયા હોય અને જો તેને વિટામીન-એ નો ડોઝ આપવામાં આવે તો આ રોગોથી બાળકોમાં મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘણું ઘટે છે.

રતાંઘળાપણાંની શું અસર થાય ?



બીટોટ સ્પોટ

- રતાંઘળાપણાંની જો સમયસર સારવાર ના કરીએ અને વિટામીન-એની ઉણપ ચાલુ જ રહે તો ઘણીવાર તેના ખૂબ ગંભીર પરિણામો આવી શકે છે. શરૂઆતમાં આંખનાં બહારના ભાગમાં ત્રિકોણ આકારનો સફેદ ડાઘ પડે (બીટોટ સ્પોટ), ત્યાર બાદ આંખ સૂકાઈ જાય, આંખમાં ફુલ પડે અને છેવટે આંધળા પણ થઈ જવાય.



- આજે પણ આપણા દેશમાં વિટામીન-એ ની ખામીને લીધે દર વર્ષે કેટલાક બાળકો આંધળા થઈ જાય છે. તેથી આની ગંભીરતા સમજીને તરત સારવાર કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે.

વિટામીન-એ ની મદદથી આંખના પડદા (રેટીના) ઉપર રોડોપ્સીન નામનું તત્ત્વ બને છે. આ રોડોપ્સીનની દિવસના સૂર્યપ્રકાશમાં જરૂર પડતી નથી પણ રાત્રે જરૂર પડે છે. તેથી જ જો ખોરાકમાં વિટામીન-એ ની ઉણપ હોય તો રાત્રે દેખાતું નથી.

સારવાર

- રતાંધળાપણાની સારવાર ખૂબ જ સહેલી અને સસ્તી છે. વિટામીન-એની એક ગોળી એકવાર એમ કુલ બે દિવસ લેવાની. થોડા દિવસમાં જ રાત્રે ચોખ્ખું દેખાતું થઈ જાય છે.
- આપણને રોજ આશરે ૭૦૦ યુનિટ જેટલા વિટામીન-એ ની જરૂરીયાત હોય છે. વિટામીન-એ ની એક ગોળી બે લાખ યુનિટની હોય છે. આ વધારાના વિટામીન-એ નો કલેજામાં સંગ્રહ થાય છે. પછી શરીર તેની જરૂરીયાત પ્રમાણે રોજ વિટામીન-એ વાપરે છે. આમ એક ગોળીની અસર આશરે ૫-૬ મહિના સુધી ચાલે છે.

રતાંધળાપણું અટકાવવાનો ઉપાય

- વિટામીન-એ વાળો ખોરાક જો પૂરતા પ્રમાણમાં લઈએ તો રતાંધળાપણું ના થાય. ખાસ કરીને ઉનાળામાં લીલા શાકભાજી-ફળ છુટથી મળે નહીં તેથી રતાંધળાપણું ઉનાળામાં વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. પણ અમુક જાતની ભાજી દા.ત. ડોડીની ભાજી, પાકી કેરી વગેરે ઉનાળામાં મળે છે. તે જો થોડા પ્રમાણમાં પણ રોજ લઈએ તો જરૂરી વિટામીન-એ મળી રહે છે.
- સગર્ભાબેન-ધાત્રીમાતાને રોજ એક વાટકી જેટલું અને નાના બાળકને એક-બે મોટા ચમચા જેટલું રાંધેલું લીલા શાકભાજીનું શાક મળે કે એક-બે વાર પીળા ફળ ખાવાના મળે તો વિટામીન-એ પૂરતું મળી રહે છે.



રતાંધળાપણું અને સગર્ભાવસ્થા

- અમુક સગર્ભાબેનોને ખાસ કરીને છેલ્લા મહિનાઓમાં ઝાંખું દેખાય છે. ઘણાં એવું માને છે કે એ તો પેટમાં છોકરું એવું હોય તો રાત્રે દેખાય નહીં, એકવાર સુવાવડ થઈ જાય એટલે રાત્રે દેખાતું થઈ જશે. પરંતુ આ કારણ સાચું નથી.
- ખરેખર તો સગર્ભાબેનને છેલ્લા મહિનાઓમાં વિટામીન-એ ની જરૂરીયાત વધે છે, જે ખોરાકથી પૂરી ના થાય તો રાત્રે દેખાતું નથી. આથી સગર્ભાબેને ડોક્ટરને પુછી તેમણે જણાવેલા ડોઝ પ્રમાણે વિટામીન-એ ની ગોળી એકવાર લે તો બે-ચાર દિવસમાં જ રાત્રે દેખાતું થઈ જાય છે.
- જો સગર્ભાબેન વેળાસર ઉપાય ના કરે તો આવનાર બાળકમાં પણ વિટામીન-એ નો સંગ્રહ ઓછો થાય. આથી જો સગર્ભાબેનને રાત્રે દેખાતું ના હોય તો તેણે ડોક્ટરને પૂછીને વિટામીન-એ ની ગોળી લેવી જોઈએ.
- દરેક બેને સુવાવડ બાદ બે લાખ પાવરવાળી એક ગોળી લેવી જોઈએ. જેથી બેનને પણ ફાયદો થાય અને ધાવણ મારફતે બાળકને પણ વિટામીન-એ મળે.



- ઘણાં અભ્યાસનાં તારણો બતાવે છે કે પાંચ વર્ષથી નાના બાળકમાં રતાંધળાપણું વધુ થાય છે, જે ગંભીર પરિણામો લાવી શકે છે. આ અટકાવવા એક થી પાંચ વર્ષના બાળકોને દર છ મહિને વિટામીન-એ ની (બે લાખ યુનિટવાળી) એક ગોળી આપવામાં આવે છે, જેથી તેને જરૂરીયાત પ્રમાણે છ મહિના સુધી વિટામીન-એ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે અને સાથે સાથે અન્ય રોગો સામે પણ રક્ષણ મળી રહે.
- દર વર્ષે હાલ સરકાર તરફથી ફેબ્રુઆરી અને ઓગષ્ટ મહિનામાં આંગણવાડી પર વિટામીન-એ ની એક ગોળી દરેક બાળકોને આપવામાં આવે છે.
- એક વર્ષથી નાના બાળકને વિટામીન-એ ઓરીની રસી સાથે ૮માં મહિને આપવામાં આવે છે. તે પહેલા તેને વિટામીન-એ ઘાવણમાંથી પૂરતું મળી રહે છે.

પહાડી વિસ્તારમાં અમુક લોકોના ગળાનો ભાગ ફૂલેલો દેખાય છે, અને ગલગાંઠ (ગોઈટર) કહેવાય છે. આયોડિનની ઉણપ (ખામી) ને લીધે આ ગલગાંઠ થાય છે.

- આયોડિનની રોજંદી જરૂરીયાત ખૂબ ઓછી છે. સામાન્ય સંજોગોમાં આપણી જરૂરીયાતનું આયોડિન ખોરાક અને પીવાના પાણીમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

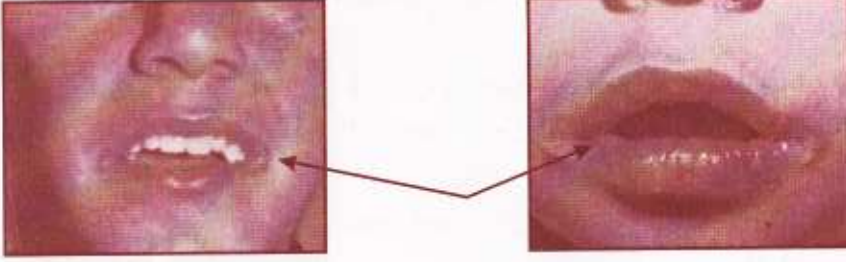


- આયોડિન જમીનના ઉપલા પડમાં રહેતું હોય છે અને ખેતરમાં જે અનાજ-કઠોળ ઉગે છે તેમાં ભળે છે. પણ ખૂબ ડુંગરાળ વિસ્તારોમાં જ્યાં જમીનનું ધોવાણ થતું હોય ત્યાં ઉપલા પડની જમીન ધોવાઈ જવાથી આયોડિનનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય છે. આથી આવા વિસ્તારમાં ખેતીના પાકમાં અને પીવાના પાણીમાં આયોડિન નહીંવત્ હોય છે. આમ પહાડી વિસ્તારોમાં કાયમ માટે રહેતા લોકોમાં ગલગાંઠ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.
- આયોડિનની ઉણપને લીધે ગંભીર પરિણામો પણ આવે છે. બાળકોનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ ઓછો થાય છે. બહેરા-મૂંગાપણાના કેસો તેમજ મંદબુધ્ધિના કેસોનું પ્રમાણ અન્ય કરતા ગલગાંઠ હોય તેમાં વધારે જોવા મળે છે.
- આથી જ પહાડી વિસ્તાર તેમજ જ્યાં જમીનનું ધોવાણ થતું હોય તેવા વિસ્તારમાં કાયમી વસવાટ કરતાં લોકોએ રસોઈમાં આયોડિનવાળા મીઠાનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આખું મીઠું (ગાંગડા મીઠું) વધુ સસ્તું હોય છે, પણ તેમાં આયોડિન નથી હોતું. આયોડિનવાળું મીઠું સરકાર માન્ય સસ્તા અનાજની દુકાનમાં સહતદરે મળતું હોય છે. આથી આયોડિનવાળું જ મીઠું રસોઈમાં ખાવું જોઈએ.



- આ મીઠું ખુલ્લુ રાખવું નહીં પણ હવાચુસ્ત ડબ્બામાં રાખવું, જેથી આયોડિન સચવાઈ રહે.
- સગર્ભાબેન અને ઘાત્રીમાતા એ ખાસ આયોડિનવાળું મીઠું ખાવું જોઈએ.

મોં આવવું (વિટામીન-બી કોમ્પ્લેક્સની ઉણપ)



જ્યારે આપણને જીભ-હોઠ-ગાલની અંદરના ભાગમાં ફોલ્લાં થાય, જીભની ધાર, હોઠનો અંદરનો ભાગ લાલ થાય તો તેને આપણે મોં આવ્યું છે તેવું કહીએ છીએ. મોં આવે ત્યારે તીખું ખવાતું નથી.

તકલીફ

- ખોરાકમાં વિટામીન-બી કોમ્પ્લેક્સ અને ફોલિક એસિડની ઉણપથી મોં આવે છે. વિટામીન-બી કોમ્પ્લેક્સમાં પણ વિટામીન-બી ૨ (રાઈબોફલેવીન)ની ખામીથી ખાસ મોં આવે છે.
- મોંમાં સતત તમાકુની પડીકી રાખવાથી કે તમાકુવાળું પાન ખાવાથી પણ મોં આવે છે.
- આ ઉપરાંત અન્ય કારણોથી પણ મોં આવી શકે. દા.ત. અમુક ખોરાકની એલર્જી હોય, તીક્ષ્ણ દાંતની ધાર જીભ-હોઠને વાગ્યા કરે કે ચેપી રોગ જેવી માંદગીને લીધે પણ મોં આવે છે.

સારવાર

- વિટામીન-બી કોમ્પ્લેક્સ અને ફોલિક એસિડની (૫ મિલીગ્રામ) ગોળીઓ ત્રણ દિવસ સુધી લેવાની. એક ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાની. આ ઉપરાંત મોંમાં લગાડવાની દવા ડોક્ટરને પૂછી લેવી. આનાથી મોટાભાગે મોં આવેલું મટી જાય છે.
- જો આનાથી ફેર ન પડેતો મેટ્રાનિડેઝોલ કે એન્ટિબાયોટીક પણ ડોક્ટરને પૂછી લઈ શકાય. આ ઉપરાંત અન્ય કારણ હોય તો તે જાણી તેનો ઉપાય કરવો.
- તમાકુની પડીકી કે તમાકુવાળા પાન ખાતા હોય તો તે છોડી દેવા જોઈએ.

ખોરાકની ઉણપથી થતા રોગોનો ઉપાય



એનિમીયા



રતાંધળાપણું



ગલગાંઠ

મોં આવવું

